Transformación Personal

Navegando por el océano de Conciencia

Martin Euser

Introducción

A lo largo de los tiempos, muchos hombres y mujeres sabios nos han hablado sobre el universo en el que vivimos y sobre cómo funciona la mente humana.
Gran parte de esta sabiduría ha sido olvidada por la humanidad actual.
Afortunadamente, algunas personas y organizaciones han preservado parte de esta sabiduría en las llamadas tradiciones de sabiduría.
La claridad mental que viene con esta sabiduría puede ayudarte a curarte a ti mismo y también contribuirá a la curación del caótico mundo de los seres humanos. Éste es el objetivo principal de este folleto y de mis otros escritos.

Mi objetivo es presentarles una parte de esta sabiduría,
el lector interesado.

La era del "ego inflado" se está desvaneciendo rápidamente. La cooperación será muy necesaria en el caos que se avecina en el mundo.

Entonces, comencemos.
Nota: las citas del texto son de mi último libro electrónico, a menos que se indique lo contrario. Mi dirección de correo electrónico también se puede encontrar allí.

Índice de contenido

Sobre la conciencia y la mente

Percepción y creencias

La mente como estación de envío/recepción de emociones y pensamientos.

Pensamiento, acción y hábitos.

El proceso de pensar

Estoicismo

Cambiando el patrón de pensamiento

El uso de la imaginación y las aspiraciones elevadas.

Identificación

algunos ejercicios

Más referencias

Sobre la conciencia y la mente

En este folleto, abordaré brevemente los poderes de la mente humana. Como explico más detalladamente en mi libro electrónico gratuito, el ser humano es mucho más de lo que actualmente se reconoce en el mundo académico. Cada vez más filósofos adoptan la opinión de que la conciencia parece ser una parte fundamental del universo. De hecho, parece haber una especie de **campo de energía** que conecta toda la naturaleza.

La ciencia materialista no puede explicar los numerosos fenómenos de la vida, como las experiencias cercanas a la muerte, la telepatía, etc.

Las tradiciones de la Sabiduría atribuyen vida y sustancia al campo de energía mencionado anteriormente. Más sobre eso en los capítulos uno y dos de mi libro "Redescubriendo la Trascendencia".

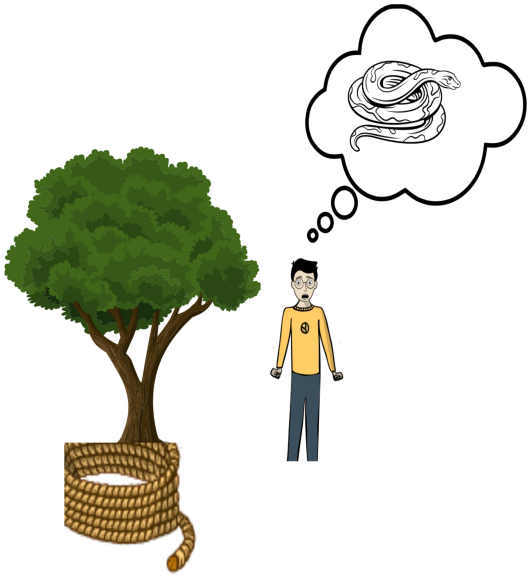
Ahora, echemos un vistazo a algunos aspectos de la mente autoconsciente.

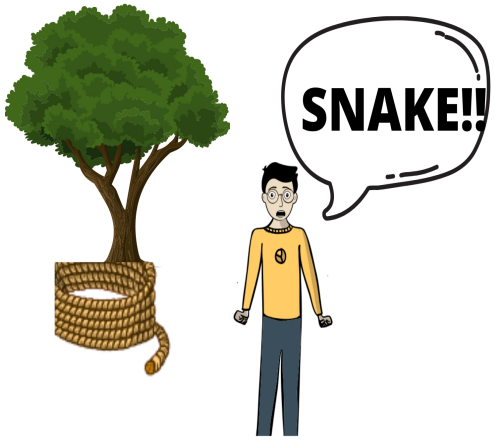
Percepción y creencias

La siguiente caricatura retrata un hecho profundo sobre la percepción humana: *la percepción de cada uno está coloreada por sus creencias.*

La historia de la cuerda y la serpiente.

(Fuente de la caricatura: mi página de Youtube)





Do you keep an open mind?

La percepción está teñida de creencias y emociones.

Las creencias actúan como *un filtro* en la conciencia, bloqueando mucha información valiosa de nuestra conciencia.

Por lo tanto, **examine cuidadosamente sus creencias y valores**. ¿De dónde sacaste tus ideas sobre la sociedad, la educación, el trabajo, las relaciones? ¿De los medios? ¿De la escuela? ¿De tus padres o amigos?

Los valores nos guían en nuestros pensamientos y creencias.

"No será una gran sorpresa que los valores ejerzan una gran influencia en nuestra vida. Después de todo, los valores juegan un papel tan diverso como en la importancia del éxito, tener buenas relaciones, ganar dinero, parecer atractivo para el otro sexo, pero también en cuestiones éticas y decisiones morales y en el desarrollo de virtudes.

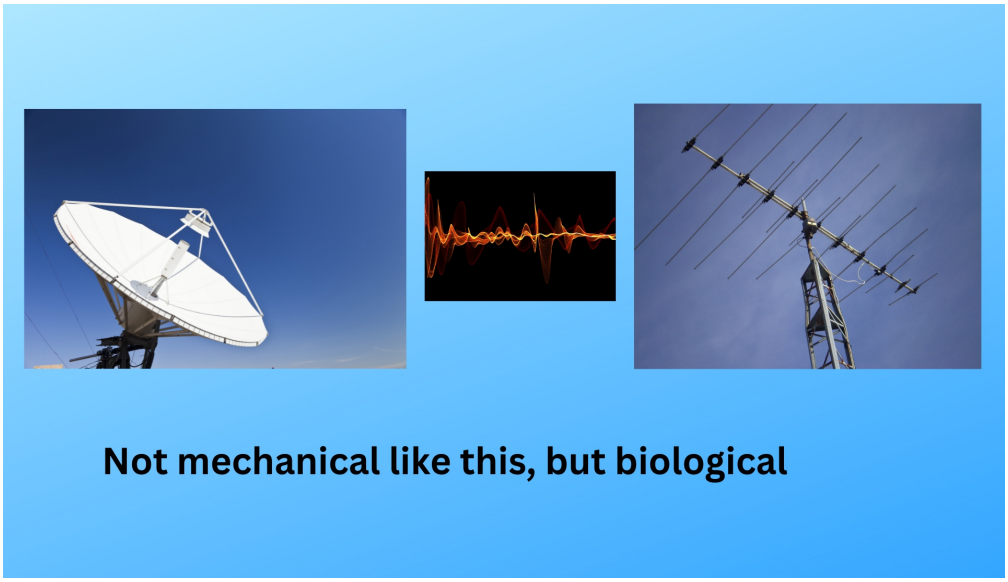
Se da valor a las cosas, a las personas, a los logros. Damos significado a nuestras impresiones sensoriales, filtradas a través de nuestro sistema de creencias".

Por eso, los humanos rara vez perciben el mundo tal como es. Es como si estuviéramos mirando a través de un velo, una niebla. ¿Podemos hacer algo al respecto?

Sí, podemos aprender a hacer un mejor trabajo. Las siguientes partes de este folleto están dedicadas a levantar una punta de este velo. Más sobre eso en mi libro electrónico gratuito.

La mente como estación de envío/recepción de emociones y pensamientos.

La mente humana puede verse como una estación de envío y recepción de pensamientos.



Verás, los pensamientos son “cosas” muy extrañas.

Considera esto:

. La gente puede obsesionarse con los pensamientos.

. Los pensamientos pueden ser muy enérgicos y cargarse de emoción.

. Los pensamientos pueden multiplicarse o "procrearse" (a veces llamados "memes", ideas que se propagan como la pólvora)

. La propaganda y los anuncios suelen tener una profunda influencia en las personas. La repetición infinita (con variaciones) realza este efecto. Una observación de lo que difunden los periódicos, la televisión y otros medios de comunicación confirma esta afirmación.

. Los pensamientos suelen tener un carácter distintivo propio.

Como tales, casi parecen estar vivos (¿o no?). ¿Qué son los pensamientos, de todos modos? Mucho más sobre eso en mi libro electrónico, capítulo dos.

Pensamiento, acción, hábitos.

Pregunta: ¿cómo se incorpora un nuevo hábito?

Esta pregunta lleva a considerar, en primer lugar, cómo se forman los hábitos.

Los hábitos se forman después de acciones repetidas de cierto tipo.

Digamos que quieres hacer más ejercicio físico, como caminar.

Puede ser bastante fácil combinar esto con el momento en que vas a una tienda cercana. En lugar de coger el coche, puedes ir andando a la tienda a hacer la compra, por ejemplo.

Cuando repites esta acción varias veces, se convierte en un hábito. Lo mismo ocurre cuando uno espera el autobús: puede caminar hasta la siguiente parada y hacer el ejercicio físico necesario.

Recientemente leí un folleto gratuito del Dr. Chatterjee (ver Youtube) sobre "seis pasos para corregir tus malos hábitos (six steps to fix your bad habits)", que incluye un diálogo interno positivo y la celebración de cada pequeño paso para mejorar los hábitos. Me gusta ese procedimiento.

¿Puedes pensar en tu propia manera de combinar nuevos hábitos con viejos hábitos?

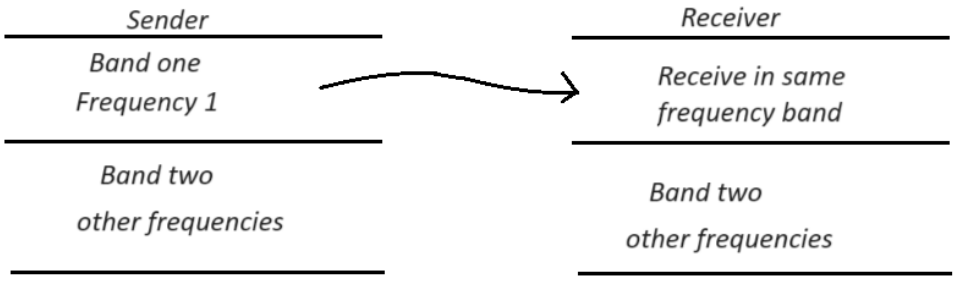
.

El proceso de pensar:

enviar y recibir pensamientos

Se puede pensar en la comunicación entre personas de la siguiente manera:

una persona, el emisor, tiene un pensamiento, habla y transmite un mensaje al receptor. El receptor tiene que decodificar o interpretar este mensaje, que tiene contenido, *energía*, un tono determinado, etc.



Ahora bien, esta idea de frecuencia y ancho de banda conduce a algunas preguntas muy interesantes.

Si los pensamientos son como paquetes de energía, cargados de intención, emoción y significado:

. ¿En qué estado de ánimo nos acercamos a los demás?

. ¿Cuál es el efecto de nuestras intenciones y emociones en los demás?

. ¿Contribuimos a la sociedad de forma constructiva?

. ¿Existe algún tipo de campo de energía conectado con la mente y los pensamientos?

. ¿Nuestros pensamientos son siempre *nuestros propios* pensamientos o simplemente recogemos pensamientos de otros y los retransmitimos?

Y por último pero no menos importante:

. *¿Están los pensamientos libres de consecuencias?*

Como puede ver, hay muchas preguntas aquí. Muchos de estos se analizan en mi libro electrónico gratuito, capítulo dos.

Lo que diré aquí es que **las virtudes importan**. Esto nos lleva a algunas ideas del estoicismo.

Estoicismo

El emperador filósofo Marco Aurelio dice en sus 'Meditaciones' que:

"Tu vida es lo que tus pensamientos hacen de ella".

(las citas son de mi último libro electrónico y es posible que se editen un poco)

"Esta verdad se basa en el hecho de que detrás de cada acto consciente hay un pensamiento correspondiente y el hecho de que **un acto repetido se convierte en un hábito**. Los hábitos forman nuestro carácter, es decir, nuestro patrón de vida. Una investigación crítica de nuestro propio pensamiento. la vida nos permitirá comprender estos hechos. De esto se sigue la conclusión de que *cambiar nuestros hábitos de pensamiento conducirá a cambios en nuestro carácter.* Por supuesto, tendremos que **practicar** esta idea de cambiar nuestros hábitos de pensamiento".

Las buenas cualidades mentales, según el estoicismo, son:

Sabiduría, Coraje, Templanza y Justicia

Una cita del Daily Stoic:

“La sabiduría es aprovechar lo que enseña la filosofía y luego aplicarlo en el mundo real. Como dijo Séneca: "Obras, no palabras".

Cambiando el patrón de pensamiento

Teniendo en cuenta los párrafos anteriores, ¿cómo debemos proceder entonces para cambiar algunos de nuestros hábitos de pensamiento?

"La dirección del cambio debería ser hacia pensamientos impersonales y desinteresados [¡ahora aquí tenéis una idea, para variar!].

Hay grandes ejemplos en la historia de hombres y mujeres que practicaron el olvido de sí mismos, trabajaron en beneficio de todos, lucharon contra el dogmatismo, los intereses grupales y la injusticia, crearon grandes obras de arte, etc.

¡Éstos fueron *los verdaderos fundadores de las civilizaciones*! Pueden ser nuestros ejemplos."

De hecho, y para que esto quede un poco más claro, deberíamos centrar nuestra atención en los aspectos subestimados del ser humano que se llaman imaginación y aspiraciones superiores.

Pero primero, una nota sobre cómo lidiar con los pensamientos negativos. Estos no deben combatirse, sino experimentarse con la aceptación de lo que realmente aparece en la mente. Luchar contra estos pensamientos sólo los alimentará y los hará más fuertes. Observa esos pensamientos y ve si puedes generar un pensamiento opuesto que neutralice el pensamiento negativo. Intenta ponerte mentalmente en el lugar de otras personas hacia las que se dirige tu negatividad. Desarrolla tu empatía por los demás y por ti mismo.

Esto debería funcionar bien para personas razonablemente sanas. Otros podrían necesitar algún tipo de terapia para resolver problemas no resueltos.

Nota: lo anterior se aplica a prejuicios personales, no a un enojo justificado hacia las muchas peculiaridades de nuestro actual sistema político-financiero-económico. Ese tipo de ira se puede utilizar de manera constructiva para efectuar cambios.

El uso de la imaginación y las aspiraciones elevadas

De mi libro (capítulo dos): "Lo único que tienes que hacer para cambiar el patrón de pensamiento es usar los poderes creativos que están dentro de ti. La técnica es simple: *usa el poder de tu imaginación creando una imagen de cómo ¡tu quieres ser!* "
No me refiero a fantasear, sino al poder más profundo de la imaginación que está dentro de todos nosotros.

"La técnica es la siguiente: Tendrás que formarte una imagen de ti mismo de cómo quieres ser y perfeccionar esa imagen. Esta imagen ideal crecerá y se perfeccionará en proporción al crecimiento de su comprensión de la vida. Encontrarás dificultades, de eso no hay duda, ya que experimentarás recaídas en viejos modos de pensar y actuar. Esto debería ser un estímulo para **persistir** en cambiar tus hábitos de pensamiento y cambiar la **calidad** de los pensamientos hacia una naturaleza más armoniosa".

La idea es conocer las capas más profundas de ti mismo. ¡Siente tu conexión con el mundo! ¿Cuáles son tus talentos y aspiraciones? ¿Cuáles puedes utilizar para contribuir a un mundo más saludable? Obtendrá algunas ideas sobre cuál podría ser su contribución. Deje que estos se alojen en el fondo de su mente, sin esfuerzo. Poco a poco, surgirá alguna imagen.

Entonces, cuando surja esta imagen, no tengas miedo de pensar en grande.

La siguiente fase será una concreción gradual de esta imagen/idea. Daré algunos ejemplos para aclarar este procedimiento.

Ejemplo: quieres contribuir a la paz mundial.

Eso es algo muy importante. De esta forma, hay que dividirlo en trozos más pequeños.

Primero: imaginamos el inicio de un proyecto de paz. Ahora bien, ¿qué puede ser eso?

Se puede pensar en:

- organizaciones que trabajan en esta dirección

- educación, talleres, recaudación de fondos, etc.

- dar conferencias o encontrar a otros que lo hagan

- Investigar lo que ya existe como proyectos (reunir información, establecer contactos con otros).

Esto se puede **detallar más en pasos concretos y factibles**, tales como: desarrollar materiales para los cursos, educar a los docentes, acercarse a las escuelas para incorporar estos materiales en las lecciones. Etcétera.

Este método se puede utilizar para casi todas las grandes ideas que uno tenga.

Algunas otras ideas:

contribuyendo a la conservación de la naturaleza

desarrollar una ecofilosofía

cambiar el sistema monetario en este mundo (por ejemplo, introducir dinero local, quizás criptomonedas)

¡La lista es interminable!

Una iniciativa que me gusta especialmente es la de Sociedad 4.0

Identificación

"*Una es aquello con lo que uno se identifica*. Piensa en ti mismo como un hombre o una mujer que es capaz de comprender el trasfondo de la vida y que es capaz de realizar elevados ideales en la vida práctica".

“Se puede utilizar la fuerza del pensamiento sin ningún peligro si se concentra en un *ideal elevado* que apunte al bienestar de la humanidad en general. El ideal de la hermandad humana es un ejemplo bien conocido. Cooperación en lugar de competencia y lucha. Piensa en este ideal en detalle y elimina todos los elementos de tu pensamiento que estén en conflicto con él, reemplazándolos con bloques de construcción (pensamientos) positivos”. Esto va más allá de simples textos de autoayuda.

Recuerde el procedimiento que detallé anteriormente sobre dividir ideas en pasos más pequeños.

“Estos pensamientos tocarán muchas mentes y *crearán una fuerza impulsora para cambiar las condiciones en este mundo*. Para lograrlo es necesario un pensamiento persistente y decidido. Mediante la práctica del altruismo y el olvido de uno mismo, uno también verá formas efectivas de *ayudar a otros a ayudarse a sí mismos*. Mucha gente, pero no la suficiente, ya hace mucho tiempo que hace este tipo de cosas. ¿Quieres unirte a ellos?

<u>¿Qué compromiso quieres asumir?</u>

Un resumen de ejercicios, extraído de mi libro "Redescubriendo la Trascendencia"

Las técnicas y prácticas que describo en este folleto proporcionarán cierta ayuda a quienes buscan obtener una imagen más clara de la situación en la que se encuentran y del estado global de las cosas en este momento de la historia. No es un plan para hacerse rico y feliz rápidamente, de los cuales ya existen demasiados. No es el pequeño yo o ego-personalidad el centro alrededor del cual gira todo, sino el mundo más amplio en el que está incrustado lo que debería importar. La empatía es la cualidad que más se necesita en nuestro mundo.

Ejercicio: adoptar múltiples perspectivas

Un ejercicio que puede resultar muy útil en este sentido es practicar la adopción de *múltiples perspectivas:* aprender a ver situaciones desde múltiples ángulos o perspectivas. Esto ampliará la sensibilidad contextual y permitirá una mejor comprensión de las ideas y comportamientos de otras personas. Si uno puede ponerse en la posición de otra persona que tiene una visión opuesta a la suya, entonces puede aprender bastante. También se puede practicar la defensa de una visión opuesta considerando argumentos que la favorezcan. La cuestión es adquirir un pensamiento matizado.

Ejercicio

Una técnica sencilla para neutralizar los pensamientos negativos

"Ahora, no conseguiremos ningún éxito si intentamos combatir nuestros defectos de carácter".

"¿Por qué no? *Esto se debe a que mediante el combate alimentamos nuestros pensamientos, que son seres vivos.* Así se harán más fuertes en lugar de morir de hambre. En lugar de combatir, deberíamos olvidarnos de los pensamientos no deseados, dejarlos morir. Para ello necesitamos reconocer estos pensamientos y darles un impulso positivo simplemente teniendo un pensamiento opuesto y positivo.

Al pensar y actuar de acuerdo con este pensamiento positivo, compensamos y equilibramos los efectos del pensamiento negativo. Al persistir en esta práctica podemos *cambiar la calidad de los pensamientos* y también hacer que nuestra facultad de pensar funcione en otras frecuencias, más altruistas, espirituales, positivas, etc.

Después de un poco de práctica, ya no recibiremos estos pensamientos negativos (podremos notarlos u observarlos, pero no permitiremos que nos molesten). Me dirijo a personas razonablemente sanas. Otros pueden necesitar psicoterapia para lograr una integración y una orientación positiva hacia la vida".

Nota: lo anterior se aplica a prejuicios personales, no a una ira justificada hacia las muchas peculiaridades de nuestro actual sistema político-financiero-económico que arruina a muchas personas en todo el mundo. Esa ira puede usarse como fuerza motivadora para ayudar a cambiar el sistema desde abajo hacia arriba.

Ejercicio:

Observando la corriente de la conciencia.

"Para investigar la naturaleza de los pensamientos como seres energéticos, se aconseja verse más como *testigo de pensamientos* que como creador de pensamientos. Piensa en ti mismo como parte del campo de Energía Una Vida que se encuentra en la base de la manifestación. Eso hará que sea más fácil entrar en el estado de presenciar pensamientos".

"Un buen ejercicio para aprender a reconocer en qué 'vía' fluyen naturalmente tus pensamientos, es observar tu flujo de pensamientos en los momentos previos a quedarte dormido. Simplemente observe como testigo (en este ejercicio). Puedes aprender a reconocer la calidad o el carácter de estos pensamientos y a reconocer los diversos aspectos del pensamiento.

Esto será útil en el proceso de llegar a comprenderse mejor a sí mismo.

También puedes hacer este ejercicio en un momento tranquilo del día. Si no te gusta lo que ves, entonces puedes aplicar los métodos de la primera parte de este folleto para cambiar tu patrón de pensamiento".

Ejercicio Pitagórico

“Un ejercicio útil, a veces atribuido a Pitágoras, consiste en mirar atrás y evaluar los acontecimientos del día al acostarse. Pregúntese: "¿Qué hice este día?", "¿Hice lo que planeaba hacer?", "¿Qué aprendí de este día?", "¿Qué cosas puedo hacer mejor?", "¿Me duele?". alguien" (Si es así, "¿Cómo puedo corregir eso?"), etc. Esto es muy útil para hacer frente a los asuntos del mundo y le ayudará a sacar más provecho del sueño profundo ya que ya ha "procesado" algunas tensiones y tensiones del día. Por supuesto, este ejercicio debe realizarse con una actitud mental sincera”.

Ejercicio:

Cambiar el patrón de pensamiento (hábitos de pensamiento)

Controlar el flujo del pensamiento

“La razón de la necesidad de controlar la propia vida mental ya estará clara: al controlar el tipo de pensamientos que entran en la mente, uno puede ejercer una influencia poderosa, positiva y armoniosa en este mundo y también evitar ser arrastrado. lejos por deseos dañinos”.

“La técnica es la siguiente: *Tendrás que formarte una imagen de ti mismo de cómo quieres ser* y perfeccionar esa imagen. Esta imagen ideal crecerá y se perfeccionará en proporción al crecimiento de su comprensión de la vida. Encontrarás dificultades, de eso no hay duda, ya que experimentarás recaídas en viejos modos de pensar y actuar. Esto debería ser un estímulo para persistir en cambiar tu actitud.pedazos de pensamiento."

“Podemos utilizar la fuerza de los pensamientos sin ningún peligro si concentramos nuestra mente en *un ideal elevado* que apunte al bienestar de la humanidad en general, por ejemplo, el *ideal de la hermandad humana*. Piensa en este ideal en detalle y elimina todos los elementos de tu pensamiento que estén en

conflicto con él, reemplazándolos con bloques de construcción (pensamientos) positivos".

"*Estos pensamientos tocarán muchas mentes y crearán una fuerza impulsora para cambiar las condiciones en este mundo.* Para lograrlo es necesario un pensamiento persistente y decidido. Mediante la práctica del altruismo y el olvido de uno mismo, uno también verá formas efectivas de ayudar a otros a ayudarse a sí mismos. Mucha gente, pero no la suficiente, ya hace mucho tiempo que hace este tipo de cosas. ¿Quieres unirte a ellos?

Puede resultar útil volver a leer la parte de este folleto sobre el uso de la imaginación y las aspiraciones elevadas.

Además, un estudio del capítulo seis de mi libro electrónico (sobre la psicosíntesis de Roberto Assagioli y el acto de la voluntad) podría resultar útil para obtener más pistas sobre cómo proceder con este ejercicio. Puede ser necesario trabajar en grupos.

Ejercicio extra

"Concede libertad a los demás como a ti mismo"

Esta prescripción proviene de Vitvan

La idea es que uno no debe imponer sus ideas a otra persona. Es muy posible que esa persona tenga otras ideas sobre cómo afrontar la vida.

Mientras esa persona no infrinja los derechos naturales de uno y no esté involucrada en actividades criminales o mezquinas que dañen a otros, entonces no veo la necesidad de intentar obligar a alguien a pensar como uno mismo. Habrá otras personas con las que se podrá colaborar. Por supuesto, eso no quiere decir que uno no pueda ser asertivo.

Más referencias

Mi libro electrónico gratuito:

Redescubriendo la Trascendencia;

Este es un libro de estudio. En este libro he condensado muchas ideas clave de varias tradiciones de sabiduría. Se dan muchas referencias a otros materiales de estudio, libros y vídeos de Youtube.

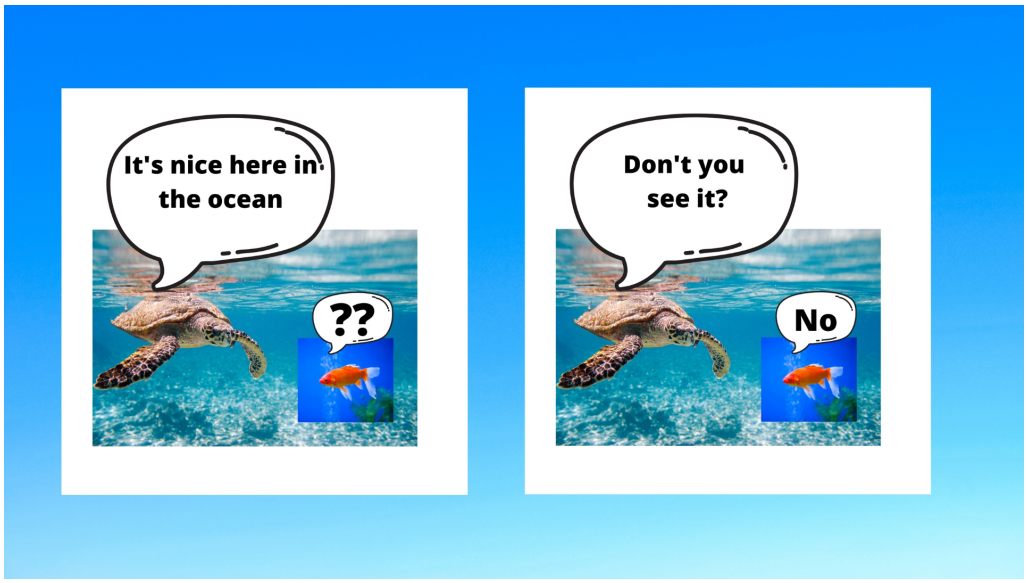
La sección sobre psicocibernética del capítulo uno es muy legible y conecta bien con el capítulo dos. Ese capítulo trata sobre muchos aspectos de la mente, cómo dirigir la atención a otras frecuencias del espectro del pensamiento y mucho más.

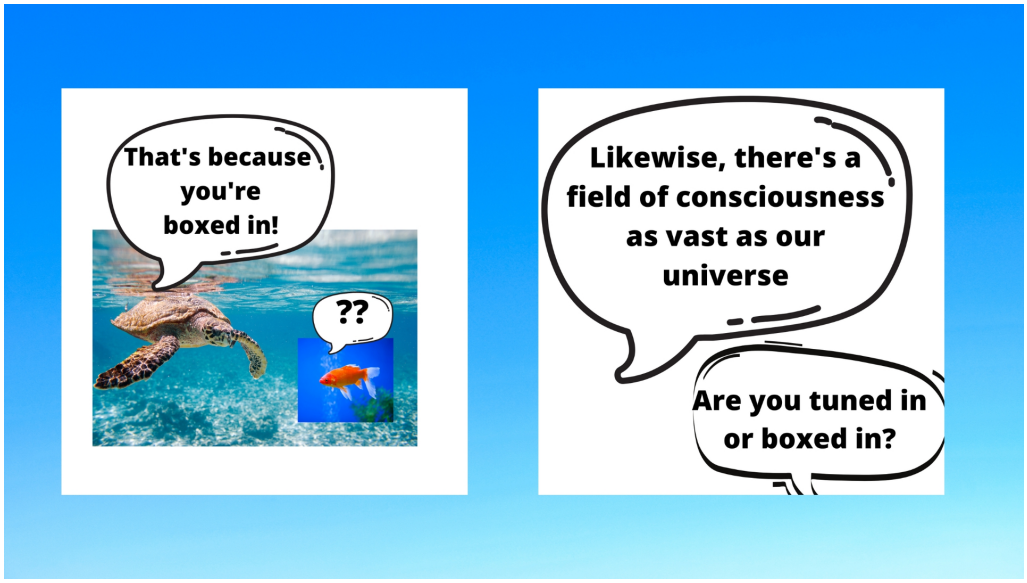
Grupo de estudio

He creado un nuevo grupo de Facebook para aquellos que quieran dialogar (sin discusiones ni debates) con otros sobre los temas de mi libro. El tema es doble: transformación personal y transformación social. Uno puede convertirse en miembro (o simplemente explorar las publicaciones) visitando esta página.

Este folleto: 23 de septiembre de 2023

Autor: Martín Euser





Cartoon from my [Youtube channel]